

PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS PARA ATLETAS

Jesús del Águila, Israel Mañas, Clemente Franco, Consolación Gil y M^a Dolores G.

Montoya

Universidad de Almería

Introducción

El primer estudio de una intervención basada en mindfulness para atletas fue el trabajo de Kabat-Zinn, Beall y Rippe (1985) en la disciplina de remo (cf. Gould, Eklund y Jackson, 1992). En este trabajo se mostró que tras un entrenamiento en mindfulness un grupo de estudiantes universitarios remeros alcanzó con creces sus mejores expectativas (basadas en el nivel de experiencia y habilidad física). Por otro lado, otro grupo del estudio formado por remeros olímpicos, algunos de ellos ganadores de medallas, informaron que el entrenamiento les ayudó de forma significativa en su rendimiento.

A pesar de estos prometedores resultados, han hecho falta casi dos décadas para que se inicie de forma rigurosa una serie de investigaciones empíricas sobre las intervenciones basadas en mindfulness para la mejora del rendimiento deportivo. Actualmente existen principalmente dos intervenciones validadas empíricamente que se hayan desarrollado para los atletas: (1) el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman y Glass (2006); y (2) el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004, 2007).

A continuación se describe sucintamente cada uno de estos programas y se revisan algunos de los estudios que avalan su eficacia desde un punto de vista científico. Por último, se señalan otros programas e intervenciones basados en mindfulness que también se han empleado con deportistas y atletas.

Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)

Descripción del programa MSPE

El programa MSPE se desarrolló en el año 2006 (Kaufman y Glass, 2006). Esta intervención proviene del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (1990) y de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale (2002) así como de otras fuentes relevantes relacionadas con el mindfulness y el deporte (e.g., Gallwey, 1974; Herrigel, 1953). El MSPE está estructurado para ser adaptado a cualquier deporte.

La versión inicial del MSPE fue diseñado como un protocolo de 4 semanas. Incorporaba conceptos de libros de tiro con arco (Lee y de Bondt, 2005), golf (Rotella y Cullen, 2004) y running (Dreyer y Dreyer, 2009). Por ello, atletas de estos deportes se incluyeron desde el principio en las investigaciones de este programa.

Recientemente se ha desarrollado una nueva versión extendida de este programa. La versión extendida del MSPE consiste en un protocolo de 6 semanas de duración. Semanalmente tiene lugar una sesión en grupo de 90 minutos. Además el programa contiene prácticas para ser realizadas en casa diariamente (Kaufman, Glass y Pineau, 2012).

Se elaboraron instrucciones específicas para todos los ejercicios de mindfulness del MSPE. Por otro lado, se realizaron grabaciones en CD de estos ejercicios que se facilitan para la práctica diaria en casa. El propósito del MSPE es entrenar a los atletas en los principios fundamentales para el cultivo del mindfulness, y después ayudarles a que gradualmente apliquen las habilidades de mindfulness tanto en sus rutinas de rendimiento deportivo así como en sus propias vidas.

En las sesiones iniciales se presenta a los atletas una orientación general y la lógica del programa, la cual incluye una explicación de qué es mindfulness, cómo el entrenamiento en mindfulness puede ser útil para los atletas y cómo las habilidades aprendidas en el programa MSPE son directamente aplicadas en su deporte.

Los ejercicios claves que contiene el protocolo son: (1) ejercicio del caramelo, una variante del ejercicio de la uva pasa de Kabat-Zinn (1990), el cual introduce el concepto de consciencia invitando a los atletas a que se focalicen y usen sus sentidos sensoriales

mientras lentamente comen trozos de chocolate; (2) una meditación sentada que va incrementado su duración a lo largo del curso desde 10 a, al menos, 25 minutos, en la que a los atletas primero se les guía para que focalicen la atención en su respiración, después en las sensaciones de sus cuerpos y finalmente a los sonidos que hay a su alrededor; (3) un body-scan (escaneo o exploración corporal) en el que se le dan pautas para que pongan su atención sobre las diferentes partes de sus cuerpos de forma secuenciada desde los pies hasta la cabeza, al tiempo que se les dice que noten y acepten cualquier tipo de sensación que emerja durante el proceso; (4) mindful yoga, que incluye una serie de ejercicios básicos de posturas de yoga que permite a los atletas a practicar el mantenimiento de una consciencia mindful de sus cuerpos y mentes mientras están en movimiento; (5) una meditación caminando, en la que los atletas son guiados para que estén completamente conscientes de las sensaciones que experimentan mientras sus cuerpos lentamente se mueven y pasan de estar parados a caminar y variando los pasos; y (6) una meditación específica deportiva (e.g., meditación running), diseñada para ofrecer a los atletas la oportunidad de aplicar las habilidades de mindfulness que han desarrollado a través de las sesiones en el programa a los movimientos y sensaciones que ello experimentan cuando practican su deporte.

El objetivo de estos ejercicios centrales es enseñar progresivamente a los atletas a que pasen de una práctica sedentaria de mindfulness a una práctica activa de mindfulness. La culminación de esta progresión desde mindfulness en quietud a mindfulness en movimiento es la introducción de la meditación específica deportiva la cual pretende crear el puente necesario entre el cultivo del mindfulness y la aplicación del mindfulness durante la práctica deportiva.

Evidencias empíricas del programa MSPE

Dos estudios (De Petrillo, Kaufman, Glass y Arnkoff, 2009; Kaufman, Glass y Arnkoff, 2009) y una investigación con medidas de seguimiento (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass y Arnkoff, 2011a) han sido realizados empleando la versión de 4 semanas del MSPE, y un análisis controlado de la versión extendida de 6 semanas se ha realizado recientemente (Pineau, Kaufman y Glass, 2012).

Empleando una muestra de la comunidad de arqueros y golfistas, Kaufman et al. (2009) encontraron incrementos significativos en las variables de mindfulness estado y mindfulness rasgo para los golfistas, mindfulness rasgo para la mayoría de los arqueros y en estado flow para toda la muestra. Adicionalmente, feedback después de la impartición del programa puso de manifiesto que los atletas sentían que el MSPE tuvo un impacto significativamente positivo sobre su rendimiento y que ellos tenían expectativas de beneficios en el futuro.

De Petrillo et al. (2009) adaptaron el protocolo de 4 semanas del MSPE para corredores y encontraron un incremento significativo en el mindfulness estado y en una dimensión del mindfulness rasgo comparando las medidas pre y post intervención, además de una reducción significativa en las variables de perfeccionismo y ansiedad relacionadas con el deporte. Sin embargo, en este estudio no se hallaron significativos cambios en su rendimiento, que se analizaron comparando medidas de autoinformes de su mejor tiempo antes y después de la intervención.

Un seguimiento de un año de arqueros, golfistas y corredores que habían recibido el entrenamiento del programa MSPE en los estudios iniciales mostró que los atletas experimentaron un incremento significativo en mindfulness rasgo desde que realizaron el taller (Thompson et al., 2011). Además, tanto los golfistas como los corredores informaron que su rendimiento mejoró significativamente (i.e., puntuaciones de rondas de 18 hoyos y tiempo de millas, respectivamente) desde que terminó el taller. Sin un grupo control, es imposible decir si los cambios fueron resultado del entrenamiento suministrado por el programa MSPE por encima o por debajo del efecto de la propia práctica durante un año, es decir, debido a la experiencia desarrollada por los atletas en su deporte, ya que otros resultados sugieren esta posibilidad. Específicamente, mejoras en las puntuaciones de los golfistas fueron significativamente relacionadas con incrementos en la dimensión feedback ambiguo del flow rasgo, y la mejora del rendimiento de los corredores se asoció con incrementos en mindfulness. Estos resultados podrían resultar particularmente importantes dado que Kaufman et al. (2009) observaron un incremento significativo en la dimensión feedback ambiguo del flow estado desde el inicio (pre) hasta el después

(post) de la intervención. Por otro lado, los atletas de estudios iniciales mostraban incrementos en mindfulness.

Recientemente, un estudio controlado de la versión extendida del programa MSPE ha sido llevado a cabo empleando una muestra de los corredores universitarios de larga distancia de la División I (Pineau et al., 2012). Los resultados pre-post no han sido todavía analizados, sin embargo, los primeros resultados de medidas pre intervención han revelado que, además de el número de millas corridas por semana, el componente de aceptación de mindfulness predice significativamente el tiempo corriendo.

Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)

Descripción del programa MAC

El programa MAC (Gardner y Moore, 2004, 2007) es una combinación de mindfulness y técnicas de la Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002) que fue diseñado para utilizarse con personas con alto nivel de rendimiento y puede ser usado con atletas.

El MAC comparte ciertas similitudes con el concepto de flow (Csikzentmihalyi, 1990) que describe el estado de ejecución ideal en los atletas como una intensificada consciencia al momento presente y concentración en la tarea. El flow también ha sido descrito como la “fusión de la acción y las consciencia” (Csikzentmihalyi, 1990). El programa MAC parece promover el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia de flow.

Este programa semi-estructurado está organizado en 5 componentes, incluye: (1) psicoeducación; (2) mindfulness; (3) identificación de valores y compromiso; (4) aceptación; y (5) integración y práctica.

El primer componente del MAC (psicoeducación) implica proveer una presentación de la lógica teórica que usa el MAC, el establecimiento del propósito y metas del MAC y ayudar a los atletas a comprender sus experiencias de ejecución desde la perspectiva del MAC. El MAC enseña a los atletas a mantener la atención posada sin ejercer ningún control sobre sus experiencias internas. El proceso educacional del MAC puede implicar una discusión del proceso de auto-regulación y los intentos previos de los

atletas en regular o controlar sus experiencias internas mientras están compitiendo. Una de las metas u objetivos del programa MAC es ayudar a los atletas a desarrollar la habilidad de permitir que las experiencias se sucedan naturalmente, tales como emociones y pensamientos para ser reconocidos como eventos que son transitorios de la experiencia humana. Mindfulness puede resultar extremadamente útil para alcanzar este objetivo (Gardner y Moore, 2007).

El segundo componente del programa MAC (mindfulness) consiste en enseñar a los atletas técnicas de mindfulness para que lleguen a ser más conscientes de sus experiencias internas y externas. Más importante, el atleta llegará a ser capaz de centrar su atención en el momento presente reconociendo su experiencia de modo no juicioso ni evaluativo. Los atletas aprenderán a simplemente observar y “dejar ir” cualquier pensamiento negativo o desagradable o emoción sin tratarlos como entidades reales que requieren que actuemos en su contra. Este es el comienzo del proceso de defusión cognitiva (cognitive defusion) que ayudará a los atletas en su habilidad para llegar a focalizarse sobre la tarea. La defusión cognitiva es el proceso que desmonta o rompe aprendizajes por asociaciones entre pensamientos, sentimientos y comportamientos, de tal manera que los atletas no responderán ante sus estados internos como entidades reales o realidades.

Una vez que los atletas tienen una comprensión general de programa MAC y son iniciados en los ejercicios de mindfulness, estarán preparados para identificar qué valores (tercer componente, identificación de valores y compromiso) relacionados con sus rendimiento son importantes para ellos. La actuación acorde a los valores resulta esencial de cara a las acciones que se hacen día a día y estimula al atleta a vivir una vida dirigida por sus valores en lugar de una vida dirigida por una emoción que se limita exclusivamente a una reacción aislada.

El cuarto componente (aceptación) implicar invitar a los atletas a que comparen el coste de vivir acorde a los valores de la vida de uno con los esfuerzos por controlar o evitar sus estados internos. Se anima a los atletas a que dejen de evitar su experiencia y que pasen a aceptarla y que se aproximen a la misma sin juzgarla. A través de la aceptación de los estados internos, los atletas llegarán a ser capaz de “dejar ir”

cualquier emoción, pensamiento o sensación corporal y a tener la habilidad de focalizar su atención sobre la ejecución de la tarea.

El quinto componente (integración práctica) se centra en la integración y mejora del mindfulness, aceptación y compromiso. Además, se examinan posibles obstáculos potenciales para el mantenimiento sucesivo de las habilidades adquiridas.

Evidencias empíricas del programa MAC

Existen varios estudios que muestran la eficacia del MAC. Wolanin (2005) investigó la versión preliminar del protocolo MAC con 11 estudiantes universitarios de la Division I. Basados en medidas de clasificaciones, los atletas del grupo experimental mostraron mejoras significativas en su rendimiento atlético en comparación con el grupo control.

El estudio de caso de Lutkenhouse (2007) examinó el impacto del programa MAC con una jugadora de lacrosse de 19 años que fue clasificada como Performance Dysfunction y quien había experimentado significativas dificultades en su regulación emocional. Desde el programa no se intentó realizar un formal estudio de caso, los resultados se basaron en el Wolanin's Sport Performance Questionnaire y observaciones conductuales. El programa o intervención fue exitoso, pero tras un significativo número de ensayos y entrenamiento.

Lutkenhouse, Gardner y Morrow (2007) realizaron un estudio controlado aleatorizado con 118 atletas universitarios de la Division I para investigar el programa MAC en comparación con protocolo tradicional de intervención en entrenamiento de habilidades de ejecución. Los resultados mostraron mejoras significativas en el rendimiento atlético en las medidas posttest en el grupo MAC en comparación con el grupo que empleó el protocolo tradicional. Además, el grupo MAC mostró significativas reducciones en agresividad y evitación experiencial e incrementos significativos en las experiencias de flow (Gardner y Moore, 2007; Lutkenhouse et al., 2007).

Más recientemente, Schwanhausser (2009), en otro estudio de caso, examinó el impacto de un programa MAC con adolescentes saltadores de trampolín. Los resultados indicaron cambios significativos en el rendimiento atlético a través de

medidas objetivas de rendimiento en salto, así como también incrementos en mindfulness, experiencias de aceptación y de estados de flow.

Otras intervenciones y programas mindfulness empleados con deportistas y atletas

Franco (2009b) investigó el efecto de un programa de entrenamiento en mindfulness, denominado Meditación Fluir (MF; Franco, 2009a), empleando un grupo de 41 deportistas federados que participaban en competiciones oficiales, todos ellos estudiantes universitarios. Los resultados mostraron mejoras significativas a favor del grupo experimental frente al grupo control. El grupo experimental mostró una reducción significativa en dos de las tres dimensiones que evalúan burnout en deportistas (escasa realización personal y agotamiento emocional) y una mejora significativa en las tres dimensiones que evalúan la personalidad resistente (control, compromiso y reto).

Por otro lado, Aherne, Moran y Lonsdale (2011), en un intento para explorar el impacto de un entrenamiento en mindfulness sobre la experiencia de flow, emplearon una intervención básica en mindfulness de 6 semanas. El entrenamiento incluyó la entrega de un folleto con información sobre mindfulness y cómo podría ser aplicado al deporte, instrucciones para el día, práctica individual para casa haciendo uno de los cuatro ejercicios (dos versiones de un ejercicio de 10 minutos de duración de la meditación sentada, 10 minutos de yoga y 30 minutos de body-scan o exploración corporal) del CD "Guided Meditation Practices " (Williams, Teasdale, Segal y Kabat-Zinn, 2007). A los atletas también se les facilitó un horario programado para la práctica en casa y se les enviaba un mensaje de texto recordándoselo con el objetivo de facilitarles su entrenamiento. Los investigadores hallaron que los atletas del grupo experimental mostraron incrementos significativos en sus niveles de mindfulness y flow y que estos resultados no se hallaron en el grupo control.

Finalmente, el Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) de Balzell y Aktar (2012) es un programa de 6 semanas de duración que consiste en dos encuentros de 30 minutos cada semana y la integración del entrenamiento en mindfulness con tradicionales entrenamientos de habilidades psicológicas (e.g., imaginación, auto-

afirmaciones, etc.). Las discusiones y ejercicios se centraron en enseñar una consciencia abierta y receptiva, el uso de afirmaciones positivas, concentración y tácticas para gestionar los estados mentales negativos (e.g., etiquetar emociones y no reactividad). Además, se les invitaba a los atletas en las sesiones de meditación que practicasen en su vida diaria. Los resultados mostraron que los atletas que recibieron el programa MMTS mostraron un incremento significativo en los niveles de mindfulness en comparación con los controles quienes mostraron un incremento de emociones y sentimientos negativos, cosa que no ocurrió en el grupo MMTS.

Conclusión

En resumen, los datos expuestos en este trabajo ponen de manifiesto que tanto el programa MSPE como el programa MAC pueden resultar útiles para incrementar el rendimiento deportivo en atletas así como para desarrollar otra serie de habilidades que contribuyen al bienestar general.

Otro elemento clave a destacar es que estos y otros programas (e.g., el MMTS, la MF y otras intervenciones) no pretenden enseñarles a los atletas a que controlen, eliminen o alteren de ningún modo sus propios estados internos y experiencias (e.g., pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) como sí es el caso de la mayoría de las intervenciones que se han realizado y se realizan actualmente (intervenciones cognitivo-conductuales tradicionales de segunda generación). El objetivo de estos programas (intervenciones de tercera generación) es muy diferente, consiste, precisamente, en enseñarles a los atletas a dejar de controlar y a que practiquen la aceptación de tales eventos desarrollando conciencia y sabiduría en torno a los mismos, comprendiendo y experimentando que son eventos pasajeros o transitorios. De esta manera, los atletas aprenden a tomar distancia con respecto a sus propios eventos privados o internos (e.g., pensamientos, sensaciones físicas, emociones) al tiempo que se des-identifican y generan flexibilidad cognitiva. Al no tener que gastar tiempo ni energía en controlarlos, la capacidad de estar focalizado en la tarea no se ve mermada y la ejecución y rendimiento se mantiene o aumenta.

Referencias

- Aherne, C., Moran, A. P. y Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189.
- Baltzell, A. y Akhtar, V. L. V. (2012). *Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes*. Manuscript submitted for publication.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for longdistance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357-376.
- Dreyer, D. y Dreyer, K. (2009). *ChiRunning: A revolutionary approach to effortless, injury-free running* (Rev. ed.). New York: Simon & Schuster.
- Franco, C. (2009a). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Franco, C. (2009b). Modificación de los niveles de "burnout" y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena ("mindfulness"). *Anuario de Psicología*, 40(3), 377-390.
- Gallwey, W. T. (1974). *The inner game of tennis*. New York: Random House.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Herrigel, E. (1953). Zen in the art of archery. New York: Pantheon Books. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J., Beall, B. y Rippe, J. (1985, June). *A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*. World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Kaufman, K. A. y Glass, C. R. (2006). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers*. Unpublished manuscript, The Catholic University of America, Washington, DC.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Pineau, T. R. (2012). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for long-distance runners*. Manuscript in preparation, The Catholic University of America, Washington, DC.
- Lee, K. y de Bondt, R. (2005). *Total archery*. Republic of Korea: Samick Sports Co., Ltd.
- Lutkenhouse, J. M. (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180.
- Lutkenhouse, J., Gardner, F. L. y Morrow, C. (2007). *A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures*. Manuscript in preparation.
- Pineau, T. R., Kaufman, K. A. y Glass, C. R. (2012). *Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on running performance and body image: Does self-compassion make a difference?* Manuscript in preparation, The Catholic University of America, Washington, DC.
- Rotella, B. y Cullen, B. (2004). *The golfer's mind: Play to play great*. New York: Free Press.

- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 377-395.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) for archers, golfers, and long-distance runners. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*, 99-116.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J. (2007). *Guided meditation practices for the mindful way through depression*. CD narrated by Jon Kabat-Zinn. New York: Guildford.
- Wolanin, A. T. (2005). *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation* (Doctoral dissertation, La Salle University, 2003). Dissertation Abstracts International-B, 65, pp. 3735-3794.